



Утверждаю:

## Руководитель МБОУ ООШ № 12

Худошина И.А.

МЕХЮ

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

02.12.2025

| Прием пищи          | Наименование блюда        | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---------------------|---------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                     |                           |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| завтрак             | Каша «Дружба»             | 200       | 5,27             | 11,31 | 22,69    | 215,28                  | 275         |
|                     | Кофеинный напиток         | 200       | 0,06             | 0,05  | 8,69     | 35,21                   | 513         |
|                     | Батон с маслом            | 45        | 6,47             | 11,38 | 13,66    | 185,7                   | 125         |
| итого за завтрак    |                           | 445       | 11,8             | 22,74 | 45,04    | 436,19                  | -           |
| II завтрак          | Яблоко                    | 100       | 1,29             | 0,29  | 11,58    | 51,48                   | -           |
| итого за II завтрак |                           | 100       | 1,29             | 0,29  | 11,58    | 51,48                   | -           |
| обед                | Борщ                      | 200       | 1,95             | 2,13  | 10,53    | 70                      | 6           |
|                     | Жаркое по-домашнему.      | 200       | 19,02            | 17,23 | 20,05    | 322,6                   | 51          |
|                     | Компот из с/ф             | 200       | 0,56             | -     | 27,4     | 111,84                  | 522         |
|                     | Хлеб                      | 30/30     | 6,33             | 1,2   | 26,64    | 147,6                   | -           |
| итого за обед       |                           | 660       | 27,86            | 20,56 | 84,62    | 652,04                  | -           |
| полдник             | Булочка с повидлом        | 60        | 6,49             | 5,97  | 52,75    | 290,74                  | 587         |
|                     | Молоко                    | 200       | 5,22             | 4,5   | 8,64     | 97,2                    | 965         |
| итого за полдник    |                           | 260       | 11,71            | 10,47 | 61,39    | 387,94                  | -           |
| ужин                | Капуста тушёная в сметане | 150       | 3,29             | 2,99  | 9,74     | 78,89                   | -           |
|                     | Чай                       | 200       | -                | -     | 10,2     | 40,03                   | 505         |
|                     | Хлеб                      | 31/17     | 4,72             | 0,82  | 21,93    | 117,52                  | -           |
| итого за ужин       |                           | 398       | 8,01             | 3,81  | 41,87    | 236,44                  |             |
| Итого за день:      |                           |           | 60,67            | 57,87 | 244,50   | 1764,09                 |             |